

No.・区分	A020   ソフト部門
タイトル	うっかり災害防止体操
動機・改善前の状況	作業中におけるうっかりミスによるヒューマンエラーが思わぬ災害を引き起こすことがあった。
改善・実施事項	<p>そこで、作業中における危険に対する集中力と注意力を高めるために精神を安定させる体操を朝礼時、昼礼時、休憩後に取り入れることでうっかり災害を防止する目的で、「うっかり災害防止体操」を行うことにした。</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 顔の緊張と弛緩</li> <li>2. 首、肩の緊張と弛緩</li> <li>3. 深呼吸</li> <li>4. 目覚まし動作</li> </ol>
改善効果	<p>この体操を行うことで個々人の精神状態を落ち着かせ、安定した注意力と集中力を高めることを目的として行った。作業員への聞き取り調査では、</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 朝の気分がむしゃくしゃしているときでも、この体操を行うことで、気持ちがある程度落ち着き、集中して作業に取り組めるようになった。</li> <li>2. 体操することによって、気持ちがすっきりするようになった。</li> <li>3. 朝・昼・休憩後に行うので、作業に掛かる前の一連の準備動作となり、体と心の準備運動になっている。また、体操を行うと自然と仕事モードに頭の中が切り替わる。</li> <li>4. 職長からは、体操を行ったことで、全体の動きが良くなったように見え、うっかりミスが半減したとの評価が上がっている。</li> </ol>
活動内容 改善事項の図、 写真	

活動内容  
改善事項の図、  
写真

### 1. 顔の緊張と弛緩

- ①軽く目を閉じ、思いつき顔をしかめる。(約10秒)
- ②目を閉じたまま、力を一気にゆるめ、リラックスした状態を感じる。(約10秒)

### 2. 首、肩の緊張と弛緩

- ①目を閉じたまま、首と肩に『グーッ』と力を入れ、思いつき肩をすくめる。(約10秒)
  - ②目を閉じたまま、力を一気にゆるめ、腕の力抜き、リラックスした状態を感じる。(約10秒)
- この動作を2～3回繰り返す

### 3. 深呼吸

- ①目を閉じたまま、息を思いつき一気に『スッ』と吸う。
  - ②目を閉じたまま、心の中で「ひとつ」と数えるつもりで、ゆっくり吐く。(約10秒)
- この動作を2～3回繰り返す。

### 4. 目覚まし動作

- ①目を閉じたまま、こぶしを握り、両腕を胸に引き寄せて『ギュッ』と曲げる
- ②そして、勢いよく両腕を前に伸ばしながら手を開く。  
この動作を、1動作約10秒で2～3回繰り返す。
- ③終わったら、1回深呼吸を行って、目を開ける。

